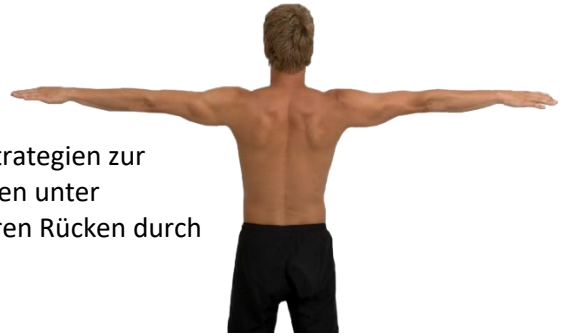


Gesunder Rücken

Die TeilnehmerInnen erlernen alltagstaugliche und praktische Strategien zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden. Sie erfahren unter medizinischer und sportwissenschaftlicher Anleitung, wie Sie Ihren Rücken durch gezielte Übungen stärken können.



Seminarleiter:

Dr. Hannes Pratscher

Dr. Martin Nehrer

Wann: 19. – 21.3.2021, Freitag 17.00 Uhr - Sonntag 12.00 Uhr

Ort: Vitalhotel Simon, Am Kurpark 3, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Kosten:

Hotel: € 160.- im Doppelzimmer (pro Person), € 200.- im Einzelzimmer

Inkl. 3-gängige Lunch- und Dinnermenüs od. Lunchbuffet mit Salatbar

Nächtigung mit reichhaltigem Frühstück

Nächtigungstaxe: € 2,50 pro Person und pro Tag

Seminar: € 290.- €

Bei Nutzung des SVS Gesundheitshunderterters nur € 190.- (zzgl. Hotelkosten)

Anmeldung:

VITALHOTEL SIMON

Tel.: 03353 70170

www.dasvitalhotel.at

info@vitalhotel.at

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt.

Programm:

Freitag, 19. März

16.00 - 17.00 Uhr: Ankunft

17.00 - 17.30 Uhr: Begrüßung, Vorstellung

17.30 - 19.00 Uhr: Aktives Kennenlernen, Vortrag: Die Wirbelsäule - ein anatomisches Wunderwerk - Bewegung wozu?

19:00 Uhr Abendessen

Samstag, 20. März

07.30 - 08.00 Uhr: Aktives Erwachen

08.00 - 09.00 Uhr: Frühstück

09.00 - 10.00 Uhr: Vortrag – Die Wirbelsäule aus medizinischer Sicht!

10.15 - 11.15 Uhr: Rückentest

11.30 – 13.00 Uhr: Wirbelsäulentraining 1

Stationsbetrieb: Dehnen, Kräftigen, Mobilisieren; Krafttraining mit und ohne Geräten;
Das Kreuz mit dem Kreuz beginnt mit den Füßen, Wirbelsäulentraining mit
Balancetrainingsgeräten; Bücken, Heben, Tragen

13.00 – 14.30 Uhr: Mittagspause

14.30 – 16.00 Uhr: Wirbelsäulentraining 2

Stationsbetrieb: Gruppenwechsel

16.15 – 17.00 Uhr: Entspannung

17.00 – 19.00 Uhr: Regenerative Maßnahmen (Zeit für den Wellnessbereich des Hotels)

19.15 Uhr: Abendessen

Sonntag, 21. März

07.30 – 08.30 Uhr: Aktives Erwachen Outdoor und Indoor-Gruppe

08.30 - 10.00 Uhr: Frühstück und Auschecken

10.00- 11.15 Uhr: Wirbelsäule im täglichen Leben, Rückenfit Minutenprogramme

11.15 - 12.00 Uhr: Besprechung der Tests, Beckenbodentraining, Abschlussrunde, Feedback
Zeitliche Änderungen vorbehalten!

Bitte zum Camp mitnehmen:

- Sportbekleidung für In- und Outdooraktivitäten
- Badesachen
- Evtl. eigene Yoga-oder Gymnastikmatte

Ihre Trainer:

Dr. Martin Nehrer

Arzt für Allgemeinmedizin

Ärztammerdiplom für Sportmedizin, Akupunktur,
Arbeitsmedizin, Manuelle Medizin, Umweltmedizin,

Seit 28 Jahren in der Praxis

Seit 15 Jahren Gesundheitsseminare > 3000 Kursteilnehmer



Dr. Hannes Pratscher

- Sportpädagoge
- Rehabilitations- und Konditionstrainer
- Langjährige Referententätigkeit für Pädagogische Hochschulen, Wirtschaftskammer, Sozialversicherungsträger, ...
- Lehrbeauftragter an der Donauuniversität Krems
- Autor zahlreicher Broschüren und des Buches: „Wege zu einem gesunden Rücken“
- Österreichweite Leitung von Gesundheitsseminaren und Vortragstätigkeit in Schulen, Gemeinden und Firmen
- Leiter des Institutes pratscher. bewegen & leben
- Infos unter: www.pratscher.at

